



蓝领心苑

2024 年 4 月 第七期 南通市蓝领技工学校学生处

编委会主任：李贞祥
副主任：成 杨
委 员：赵建云 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：赵建云
副 总 编：崔 璨
编 辑：万雨康



“新”动时刻：
蓝领技工学院心理健康社团本次开展了多次社团活动，收获了很多非常精美，非常有意思的作品，社团的成员们也在这些活动中收获了新的友谊和感悟。下个月我们将继续开展更多有趣的社团活动！

Kelly McGonigal：改变认知，就能收获不一样的结果。

美国斯坦福大学的心理学教授 **Kelly McGonigal** 开展了一项历时 **8** 年的研究，追踪了 **3** 万名美国成年人。这项研究，参加者会被问两个问题：

1. 去年你感受到了多大的压力？
2. 你相信压力有碍健康吗？

8 年后，研究结果令人大吃一惊！研究人员查看了公开的死亡记录数据，找出那些已经去世的参与者，发现其中的共性：

相信压力有害健康的参与者，他们会经常失眠、内分泌失调，容易诱发癌症或心脏病，死亡的风险增加 43%，严重影响身心健康。

另一部分不认为压力有害的参与者，即便他们正在承受极大压力，死亡的风险也没有升高，甚至比压力较小的参与者死亡风险更低。

也就是说，压力并不是导致死亡风险增加的决定因素，**如何看待压力才是其决定因素。**可见一个人如何看待事物的方式，对身心健康发展是极为重要的。

大部分人无意识地遵循从早年成长中习得的问题应对模式，容易在固定的模版里原地打转，应对冲突时依旧问题重重。

于是许多人选择了**通过心理学知识的掌握和运用，回到核心自我，认识事物的本质，看见问题的根源，从旧有模式中解套，重塑认知。**

情绪管理的 9 个方式

请逼自己养成
处理方式！



法国作家蒙田曾说：

心平气和了，看事情就会是另一个样。不然操纵我们的是情绪，说话的是情绪，而不是我们自己。

产生情绪是本能，但管理情绪是本事。如果我们不做反抗，被坏情绪所支配，最终只会陷入源源不断的内耗和焦虑中。

人最要紧的，就是和自己的情绪和解，平静而松弛，才能感受生活中许许多多幸福的瞬间。

1. 停止攀比，保持清醒
攀比一旦开始，内心的痛苦就会无限放大。因此，一旦你产生了攀比心理，请立刻让自己停止这种想法，告诉自己：“他有他的美好，我有我的小确幸”。

2. 主动倾诉，排解情绪
世事无难事，庸人自扰之。
倾诉能够缓解一个人 60% 的情绪问题。和值得的人交谈，内心的黑暗被照亮，

3. 发展兴趣，转移注意
有爱好的人，沉浸在有趣的世界里，整个人也会变得开朗积极起来。
4. 保持独处，自我对话
学会停下来，积极与自己对话，听听内心真实的声音，也许答案就在心中。
5. 爱上读书，疗愈自己
书中自有黄金屋，里面有很多经过他人反复实践的建议，能帮你解决人生中至少 80% 的普通问题。
6. 学会宽心，放过自己
人与人之间难免磕碰摩擦，别往心里去，宽心以待，免受负面情绪的摧残。
7. 储存快乐，热爱生活
每一个用心记录的微时刻，往后回顾，让平淡的日子透露出耀眼的光。
8. 坚持锻炼，舒缓身心
越是忙越是累，越需要抽空锻炼。
9. 科学休息，补充能量
过度思虑，导致彻夜未眠，最终我们的身体和心理上都加倍痛苦。



敢于让对方难受，是关系变好的开始

面对事实

生活中，我们难免会遇到自己的利益与别人相冲突的情况。

有的人为了不伤害到对方，总会习惯性地选择自己退让。

当然，这个出发点是善意的，在一两件事上吃点亏没什么。可当时间长了，其背后的代价却是沉重的：

- 有人为此从不表露自己的真实想法；**
- 有人放弃了追求幸福的机会；**
- 有人总是割让自己的利益；**
- 也有人陷入无尽的自责里……**

在现实中，只要我们追求自己想要的生活，就必然会遇到与别人利益冲突的时刻，甚至只能在「伤害别人」和「伤害自己」之间二选一。

在心理学看来：一个人想要真正地活出自己，就必须去面对「自己必然会伤害到别人」的事实。

努力避免伤害，就没人受伤了吗？

其实，生活中有不少类似的情况，我们努力去压抑、让步，想要避免伤害，可结果却造成了更大的伤害——**既伤到了对方，也伤到了自己。**

因此，看似伤害别人的举动，未必完全是坏事，或许能避免更糟的情况发生。

执着于不伤害别人的背后是内心的「虚弱」

一方面，是自己的内心很虚弱，难以面对对方的激烈情绪和责怪。因此，避免伤害对方，其实也是在试图保护自己不受到伤害；另一方面，当我们内心虚弱且不自知时，则会将其投射到对方身上——**认为对方很虚弱。**

我认为对方是虚弱的，会被我的言行所伤；

因为对方虚弱，所以也不会成长，无法面对和走出伤痛。

不让对方受伤也是不给机会 Ta 成长
在任何一段关系里，人们彼此伤害是常态。其实在某些时候，伤害也是一个成长契机。

过度疲劳，要如何快速恢复能量？



特别管用 哦



不知你有没有过这样的体会：想好了周末要做一些喜欢的事，真到那天却只是睡懒觉、发呆、刷手机；网上刷到一家很不错的店，离家不远，心里很想去，屁股却“黏”在沙发上不愿动；和朋友约看电影，走到门口却觉得：出门一趟多费劲啊，不如躺床上刷 3 分钟电影解说视频……

一个人在生活中与万事万物发生联系，尤其是与自己感兴趣的事物发生联系，是非常重要的。能让你适度发疯的东西叫做“兴趣爱好”。这种情绪共鸣，让我们感到被外界接纳、看见，由此产生一种存在感，统整感。拥抱兴趣爱好，可以让我们内心更加强大，更好地适应外界。

蔡皋认为，小孩的视角最明亮纯粹，也最原始有力，TA 们会本能地对一件事产生兴趣。**而这种对万事万物都充满好奇、心怀热爱的心态，就是点亮生活的那把钥匙。**

心理学家科胡特也有过这种体会：他曾接触过一个愤怒的女病人，无论怎么分析，都搞不懂她到底在愤怒什么、想表达什么。于是，**他抛开自己十多年的心理学知识，咨询时，把自己变成一张充满好奇心的白纸。**这时，他惊讶地发现：我能听明白她在讲什么了。**放下下结论固执的念头，像孩童一样重新看待这个世界。耳边所听，都是心底的自白；眼里所看，都是本真的画面。**